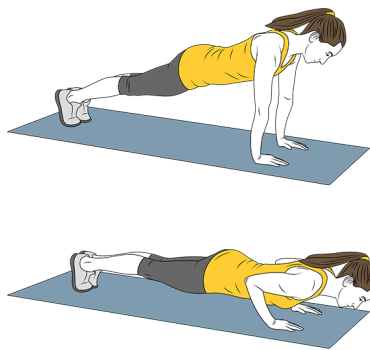


## PRIMER MACROCICLO PRIMERA PARTE

Sexo: | Nivel: | Duración:

calentamiento libre. Se puede hacer una serie de los ejercicios con muy poco peso.  
HACEMOS 1 SERIE DE FLEXIONES, 1 SERIE DE SENTADILLA Y DESCANSO DE 1 MINUTO



### Flexiones de brazos

3 - Series: | 12: reps |

#### POSICIÓN INICIAL:

Tumbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos. Mantenga los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contraiga el suelo pelvico y el core mientras mantiene su cuerpo recto.

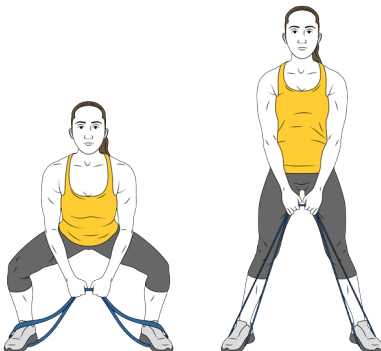
#### EJECUCIÓN:

Empiece a bajar doblando los codos hasta que su pecho casi toque el suelo mientras inhala. Empuje su torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhala. Asegúrese de que sus escápulas siempre están retraídas.

**CONSEJOS:** La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.



<https://www.youtube.com/embed/NiElkGUcAPY>



### Media sentadilla con gomas

3 - Series: | 20: reps |

Media sentadilla con goma elástica



<https://www.youtube.com/embed/AxtMrincoWk>

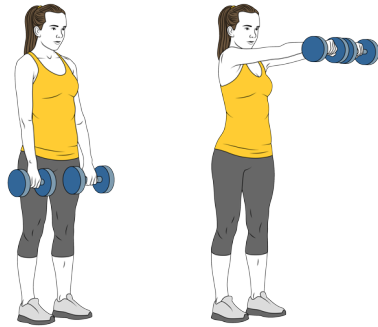
## TABATA 1

Sexo: | Nivel: | Duración:

TRABAJO DE 3 VECES de 20 SEGUNDOS BUENA TECNICA. Y VELOCIDAD. 10 SEGUNDOS DESCANSO DE TODO EL CIRCUITO.

En los que hay mancuerna se puede hacer con mancuerna o con gomas. El movimiento es el mismo. Con goma la goma se pisa.

El cuarto ejercicio "Patadas de triceps" necesita que la goma se atada o agarrada en algun lado. Si no es posible hacer el ultimo ejercicio "Extension de triceps".



### Elevación frontal de hombros con mancuernas de pie

20: seg | 10: seg desc

#### POSICIÓN INICIAL:

Seleccione el peso adecuado de las mancuernas. Párese derecho con una mancuerna en cada mano delante de cada lado de sus caderas y flexione ligeramente los codos. Debería utilizar un agarre prono. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

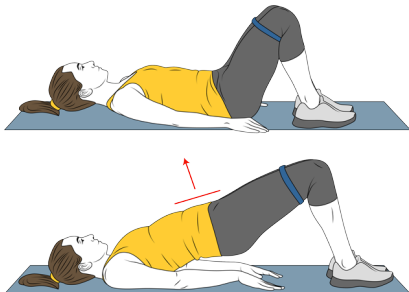
#### EJECUCIÓN:

Levante las mancuernas hacia delante hasta que sus brazos estén paralelos al suelo mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

**CONSEJOS:** Mientras hace el ejercicio, mueva solo los brazos, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo. La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.



<https://www.youtube.com/embed/bcZvDpeTNuk>



### Puente de glúteos con mini banda elástica

20: seg | 10: seg desc

#### POSICIÓN INICIAL:

Tumbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Sus pies deben estar separados al ancho de los hombros. Coloque una miniband alrededor de la parte superior de las rodillas y sus manos a ambos lados de sus caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

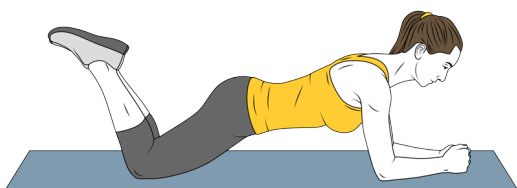
#### EJECUCIÓN:

A través de sus talones, extienda sus caderas verticalmente. Mantenga la posición durante el tiempo requerido. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

**CONSEJOS:** Colocando los pies más lejos o más cerca de su cuerpo, realizará el ejercicio utilizando más los isquiotibiales o los glúteos respectivamente.



<https://www.youtube.com/embed/7OwCakAdfS8>



### Plancha con apoyo de rodillas

20: seg | 10: seg desc

#### POSICIÓN INICIAL:

Colóquese boca abajo. Extienda las piernas detrás de usted. Aguante su peso con las rodillas y los antebrazos. Sus antebrazos deben estar en paralelo entre ellos y los dedos de los pies deben estar a la anchura de los hombros. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos.

#### EJECUCIÓN:

Mantenga la posición durante el tiempo requerido.

**CONSEJOS:** No deje que las caderas caigan.



<https://www.youtube.com/embed/Po0YoKpRjNM>

## TABATA 1

### Patadas de tríceps con banda elástica

20: seg | 10: seg desc

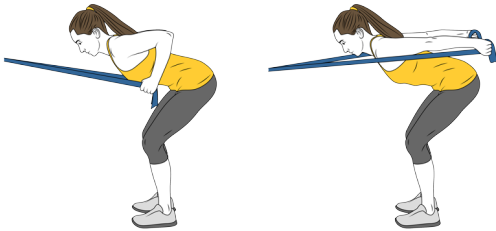
#### POSICIÓN INICIAL:

Seleccione la resistencia apropiada en la banda elástica. Coloque la banda en una espaldera o en un punto fijo a la altura de su cadera. Póngase de pie con los pies separados al ancho de los hombros y agarre los mangos. La banda debe tener tensión desde el principio. Manteniendo el arco natural de su espalda, inclínese hacia adelante hasta que su torso quede paralelo al suelo. Sus codos deben estar cerca de su cuerpo y doblados alrededor de 90°. Debe usar un agarre neutral. Retraiga sus omoplatos.

#### EJECUCIÓN:

Contraer los tríceps, extienda completamente los codos a medida que lleva cada lado de la banda al lado de sus muslos mientras exhala. Asegúrese de que sólo mueve los antebrazos. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

**CONSEJOS:** La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio de la forma adecuada.



<https://www.youtube.com/embed/NStmfn7Ihlw>

### Zancada

20: seg | 10: seg desc

#### POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

#### EJECUCIÓN:

De un paso adelante con su pierna derecha haciendo un ángulo de 90° entre sus piernas y, doblando sus rodillas, baje lentamente su cuerpo hacia abajo hasta que su rodilla derecha casi toque el suelo mientras inhala. Asegúrese de mantener la espinilla derecha perpendicular al suelo evitando el ascenso del talón. Empujando principalmente desde el talón, regrese a la posición inicial mientras exhala. Asegúrese de no mover el torso hacia atrás mientras realiza el ejercicio. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego repita con la otra pierna. Mientras hace el ejercicio, mueva solo las piernas, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

**CONSEJOS:** Para mantener el equilibrio, intente mover los pies siempre en la misma línea sin cruzarlos.



<https://www.youtube.com/embed/sn8clqF-Xq8>

### Plancha lateral con apoyo rodillas

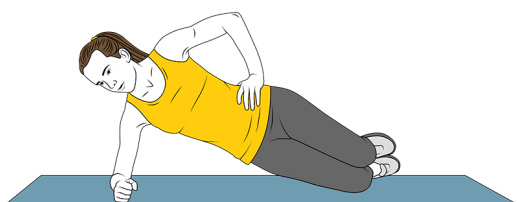
#### POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese de lado y coloque su codo derecho debajo de su hombro. Junte los pies y doble las rodillas unos 90°. Apoye su peso sobre sus rodillas y el codo derecho levantando sus caderas. Puede poner su mano izquierda en el hombro derecho o en su cadera. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos.

#### EJECUCIÓN:

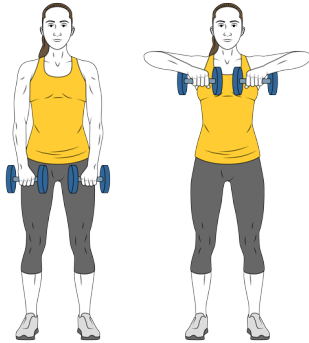
Mantenga la posición el mayor tiempo posible. Luego cambie el lado y repita el ejercicio.

**CONSEJOS:** No deje que las caderas caigan.



[https://www.youtube.com/embed/T5XO-I\\_BVYM](https://www.youtube.com/embed/T5XO-I_BVYM)

## TABATA 1



### Elevación de hombros con mancuernas de pie

20: seg | 10: seg desc

#### POSICIÓN INICIAL:

Seleccione el peso adecuado de las mancuernas. Colóquese de pie con las mancuernas en frente de sus muslos utilizando un agarre pronó. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

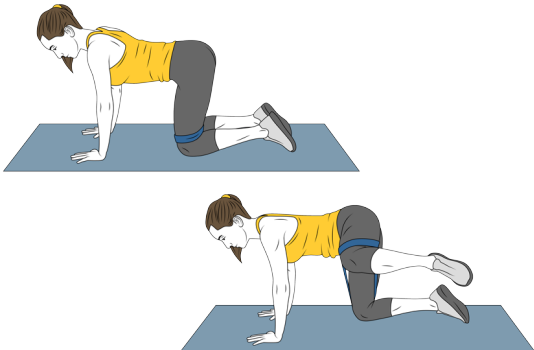
#### EJECUCIÓN:

Manteniendo las mancuernas cerca del cuerpo, levántelas hacia la barbilla hasta que los codos estén ligeramente más altos que los hombros mientras exhala. Sus codos siempre deben estar más altos que las muñecas. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

**CONSEJOS:** La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.



<https://www.youtube.com/embed/BaC2Ch9oejM>



### Abducción de una pierna en cuadrupedia con banda

20: seg | 10: seg desc

#### POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Coloque una mini banda en la parte superior de las rodillas. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Retraiga sus omóplatos. Contraiga el suelo pélvico y el core.

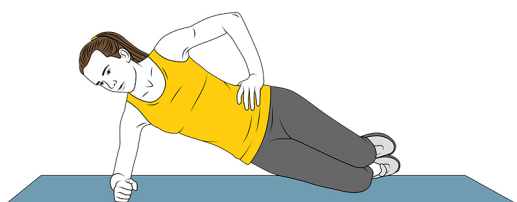
#### EJECUCIÓN:

Separe completamente su pierna derecha de la otra moviendo su rodilla derecha hacia el techo. Exhale durante el ascenso. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna.

**CONSEJOS:** Centrese en apretar la columna todo el tiempo usando sus músculos del core.



<https://www.youtube.com/embed/nbdXgQpusKQ>



### Plancha lateral con apoyo rodillas

20: seg | 2: min desc

#### POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese de lado y coloque su codo derecho debajo de su hombro. Junte los pies y doble las rodillas unos 90°. Apoye su peso sobre sus rodillas y el codo derecho levantando sus caderas. Puede poner su mano izquierda en el hombro derecho o en su cadera. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos.

#### EJECUCIÓN:

Mantenga la posición el mayor tiempo posible. Luego cambie el lado y repita el ejercicio.

**CONSEJOS:** No deje que las caderas caigan.



[https://www.youtube.com/embed/T5XO-I\\_BVYM](https://www.youtube.com/embed/T5XO-I_BVYM)

## TABATA 1

### Extensión de triceps con goma elástica

Opcion si no puedes hacer el ejercicio 4

#### POSICIÓN INICIAL:



Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Acuéstese boca arriba sobre un rodillo de espuma o una manta enrollada. El rodillo debe estar debajo de la columna vertebral y la cabeza. Coloque los pies en el suelo. Coja la banda de los extremos y colóquela debajo del rodillo, detrás de la cabeza. Extienda completamente los brazos para que queden perpendiculares al suelo. La banda debe tener tensión desde el comienzo del movimiento. Mantenga la columna vertebral recta.

#### EJECUCIÓN:



Comience a bajar las manos sólo moviendo los antebrazos hasta que las manos estén al lado de los ojos mientras inhala. Regrese a la posición inicial en un movimiento fuerte extendiendo los brazos mientras exhala.

CONSEJOS: Mientras hace el ejercicio, mueva sólo la articulación de los codos, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.



<https://www.youtube.com/embed/iWHdoUZv-o>